

# 18

## Geduld, Genuss, Genügsamkeit, Gelassenheit.

Nicht immer alles auf ein mal, gib dir deine Zeit, die du brauchst.

Von Zeit zu Zeit, ist Zeit begrenzt.

Damit du nicht nach diesem Programm wieder in den Sumpf der Jo-Jo Falle rutschst, nimm dir die vier G's zu Herzen.

**Geduld:** Arbeite Kapitel mehrfach durch, wenn du denkst, es noch nicht ganz verinnerlicht zu haben. Habe Geduld mit dem Abnehmen. Du wirst nicht morgen aufwachen und zwanzig Kilo leichter sein. Jeden Tag schaffst du mehr, jeden Tag bist du bewusster bei der Sache. Es ist nicht wichtig, dein Endziel in kürzester Zeit zu erreichen. Wer weiß, ob du überhaupt noch ein konkretes Endziel formulieren möchtest. Der Punkt wird kommen, an dem du merkst  
- so fühle ich mich wohl, so fühle ich mich schön -.

**Genuss:** Genieße die Entwicklung, setze dich nicht unter Druck. Dein Körper, dein Leben. Setze nur das um, was sich für dich stimmig anfühlt. Du bist dein bester Betreuer. Niemand außer dir weiß, was sich richtig anfühlt. Vertraue auf dich und lass dir von niemandem reinreden.

**Genügsamkeit:** Wertschätze das, was du geleistet hast. Sei stolz auf dich, dankbar für die Kleinigkeiten, die du geschafft hast. Du darfst dich aktiv immer wieder selbst dafür loben. Lobe dich nicht erst dann, wenn du alles erreicht hast. Die Chancen stehen schlecht, dass du dich dann jemals loben kannst.

**Gelassenheit:** Nimm die Dinge so wie sie sind. Wenn die Welle kommt, reite sie, reißt sie dich zu Boden, warte ab.

Du darfst den Blick wieder auf das Wesentliche lenken. Die Gedanken beiseite schieben, die dich zur Gesellschafts-Ameise rekrutieren wollen.

Kümmere dich ums Wesentliche, deine Familie, Freunde, Menschen die du liebst.

Schenk deinem Goldfisch mehr Aufmerksamkeit.

Am Ende erinnern wir uns an schöne Stunden, emotionale Erlebnisse.

Nicht an Aufgaben, die wir erledigt haben.

# WORKBOOK 18

**Auch Erwachsene können  
Kissenburgen bauen**



## Übung 35

**An welche schönen Aktivitäten erinnerst du  
dich aus deiner Kindheit?**

---

---

---

---

## Übung 36

**Was ist dir in deinem Leben wirklich wichtig?  
Notiere dir die 4 G's und schreibe jeweils einen Gedanken dazu auf.**

---

---

---

---



**Wenn du etwas isst und es sieht keiner,  
hat es keine Kalorien.**



### **Übung:**

Nutze die vier G's in deinem Alltag. Such dir eine spezielle Situation aus, in denen du die vier G's einbaust. Du kannst sie auch nach und nach einbauen. Diese Situation kann etwas sehr Banales sein, wie die Mittagspause genießen oder die Kinder zu Bett bringen. Blättere in dem Workbook zurück, vielleicht hast du in der letzten Zeit etwas notiert, dass du gerne mehr wertschätzen lernen möchtest. Es kann auch etwas sein, dass dich eigentlich komplett zur Weißglut bringen würde.

*Was kann bei dieser Übung schief gehen?*

Der Nachbar hat seine blöde Mülltonne immer noch nicht reingeholt. Auf deinen netten Wink mit dem Kölner Dom, hat er patzig reagiert. Jetzt gehst du mit deinen vier G's im Gepäck rüber, um dich mit ihm zu unterhalten. Nach 90 Sekunden bemerkst du, dass dein innerer Perfektionist sich so über diese Mülltonne aufregt, dass sich Genügsamkeit und Gelassenheit schleunigst vom Acker machen. Ja, das ist menschlich. Wir sind alle keine Räucherstäbchen auf zwei Beinen. Es gibt einfach Dinge, die werden uns immer aus der Mitte bringen. Schön, dass wir alle Fehler haben dürfen.

## **TIPPS & TRICKS**

Rufe die Oma an, fahre mit der Mama Motorrad, schraube mit dem Vater an seinem Auto herum. Besuche Verstorbene auf dem Friedhof, bringe ihnen Blumen mit und richte das Grab wieder her. Spiele mit deinen Kindern auf dem Spielplatz verstecken, lies ihnen abends ein schönes Buch vor. Suche dir gemeinsame Projekte mit deinen Kindern, z.B. eine neue Sprache oder ein Musikinstrument erlernen. Besuche die alte Frau Mayer in der 38 mit einem Stück Kuchen. Gehe ins Tierheim und frag, ob dort Hilfe benötigt wird. Wenn du es nicht schon getan hast, nimm dir Zeit für deine Hobbys. Suche dir etwas heraus was dir Spaß bringt, was dich entspannt. Sei für dich und deine Umgebung da. Schenke deinen Mitmenschen ein Lächeln, wenn du an ihnen vorbei gehst. Biete dem verhassten Mülltonnen-Nachbarn deine Hilfe an. Setz dich mit dem nervigen Kokosschnaps-Kollegen in eine Bar.

